

*Если не можешь
изменить ситуацию,
Измени отношение к ней*

**«Психолого-педагогическое
сопровождение опытной эксплуатации
технологии проведения итогового
устного собеседования по русскому
языку в 9 классе»**

*При правильном подходе экзамены могут служить
средством самоутверждения и повышением
личностной самооценки*

Задачи психологического сопровождения учащихся имеющих личностные трудности в процессе подготовки и сдачи экзаменов :

1

• сохранение психологического здоровья учащихся

2

обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния

3

снятие стресса у учащихся в экзаменационный период

4

совершенствование коммуникативного общения в системе “ученик-учитель”, “учитель-родитель”, “ученик-родитель”

5

повышение психологической компетентности учащихся;

6

профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период

Подготовленность к чему-либо – это комплекс приобретённых знаний, навыков, умений, качеств, позволяющих успешно выполнять определённую деятельность.

ГОТОВНОСТЬ

**Информированная готовность
(информированность о правилах поведения на экзамене, правилах заполнения бланков и т.д.)**

**Предметная готовность или содержательная
(готовность по определённому предмету, умение решать задания)**

**Психологическая готовность
(состояние готовности – «настрой»)**

Цель психологической готовности – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению экзамена и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена.

Психологическая готовность

- определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена

Педагогическая готовность

- наличие знаний, умений и навыков по предмету

Личностная готовность

- опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации

Экзамен как психологическая нагрузка

Экзамен - ситуация, требующая концентрации и немедленного ответа, когда в организме человека срабатывает механизм «запускающий стресс».



ИНФОРМАЦИОННЫЙ

**Информационные перегрузки
(низкий темп принятия решений
при высокой ответственности за
последствия решений)**

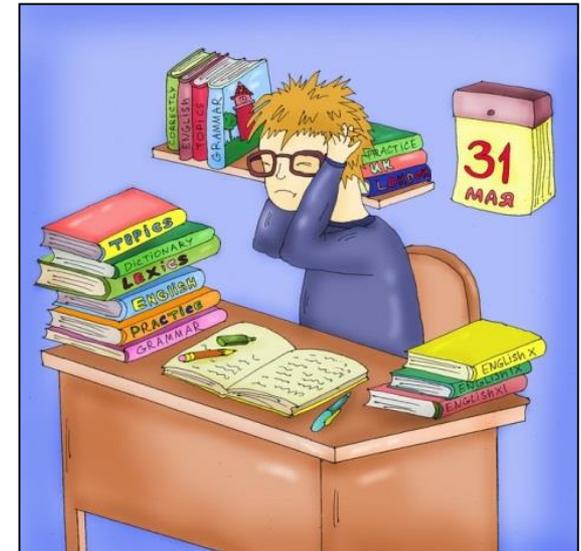


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

- Текущие и будущие тревоги
- Страхи и фобии
- Боязнь неудачи

Уровни психоэмоционального напряжения

1. *Безразличное отношение*
2. *Стресс как оптимальный стимул*
3. *Чрезмерный стресс*



Факторы, определяющие успех на экзамене

Интеллектуальный – знание учебного предмета, обусловленное особенностями психического развития обучающегося

Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление возможных трудностей

Знакомство с процедурой проведения экзамена

Стратегия подготовки к экзамену

Эмоциональный - от уровня тревоги психического развития

Методы саморегуляции

*1. Противострессовое
дыхание.*

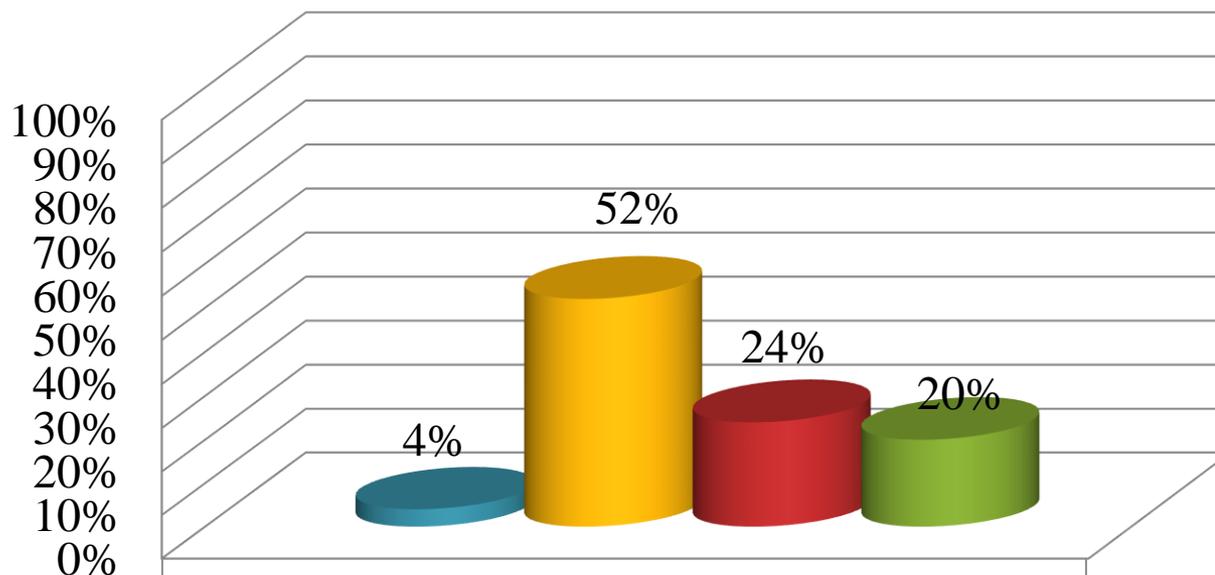
2. Самовнушение.

*3. Использование
образов.*



Результаты уровня стрессоустойчивости у обучающихся 9-х классов Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности»

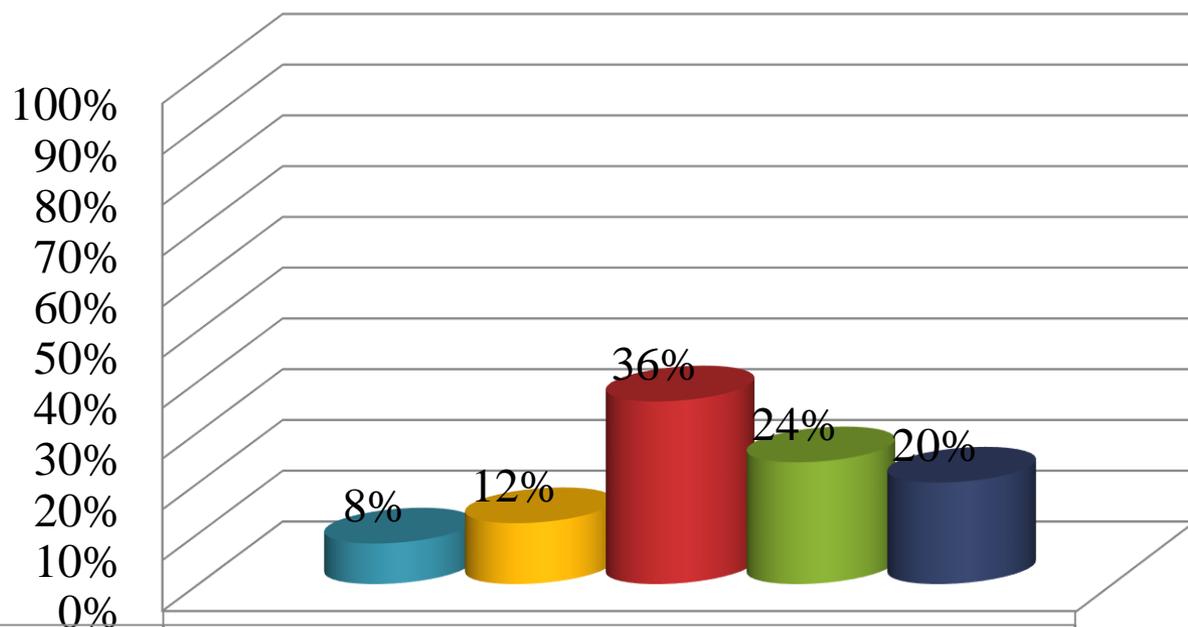
Уровень стрессоустойчивости



■ Низкий	4%
■ Средний	52%
■ Повышенный	24%
■ Крайне высокий	20%

Результаты уровня тревожности в ситуациях проверки знаний

Уровень тревожности



■ Чуть ниже среднего	8%
■ Средний	12%
■ Чуть выше среднего	36%
■ Выше среднего	24%
■ Высокий	20%

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются

сомнение в полноте и прочности знаний

сомнение в собственных способностях, таких как, умение анализировать, концентрировать и распределять внимание

психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе

стресс незнакомой ситуации

стресс ответственности перед родителями и школой

Как может помочь педагог ученикам в процессе подготовки к экзаменам

Учителям следует активнее вводить различные технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с заданиями

Основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача экзамена

Такие тренировки позволят учащимся в ходе сдачи экзамена реально повысить балл. Зная типовые конструкции заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче экзамена, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к экзаменам

1

Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

2

- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности

3

- Помогайте избежать ошибок, настраивайте на то, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена

4

- Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в школе ребёнок учится и ошибки при получении знаний неизбежны

5

Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить экзамен, чтобы *каждый* из них последовательно представлял всю процедуру экзамена

6

- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку

7

- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

Особенности и отличия в профессиональной деятельности психолога и педагога при подготовке к сдаче экзаменов

ПСИХОЛОГ

Задача – помочь ребенку построить путь индивидуального, своеобразного решения вопроса.

Индивидуальное психическое развитие не удастся оценить в баллах. Оценочные суждения являются неприемлемыми.

Не может (не хочет) рассматривать продукты своего труда таким образом как это делает педагог. Специфика работы психолога в том, что результат его деятельности значительно отдален по времени.

Коррекционно-развивающие занятия психолога направлены на формирование суждений и анализ жизненных ситуаций. Формирование эмоционального интеллекта школьника.

Позицию психолога в отношениях с учащимися можно обозначить как позицию «рядом», «в стороне», или «внутри» ребенка и его семьи.

ПЕДАГОГ

Задача – помочь каждому ученику усвоить учебный стандарт, оказать на ребенка воспитательное воздействие.

Отметочная система позволяет перевести уровень учебных знаний, умений и навыков школьника в четкие и ясные количественные показатели.

Ситуация постоянного оценивания других почти неизбежно переносится педагогом и за пределы класса, что порождает стремление качественно и количественно оценить любую деятельность.

Педагог воздействует прежде всего, на интеллектуальную сферу ученика в рамках своего предмета, в силу недостаточной разработанности межпредметных связей.

Позиция педагога в отношениях с детьми можно обозначить как позицию «напротив» или «рядом».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАТОРАМ ЭКЗАМЕНА

Состояние самой аудитории:

- Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатной зеленью. Наличие зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого зеленый в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ

- Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, это, прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.
- Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку.